

災害非常時に備える備品リスト

【食料・飲料】ー長期保存可能なもの		チェック
フリーズドライ	スープ系 ヌードル系 乾燥野菜系 麩 お餅（真空パック）	
レトルト食品	カレーライス、各種ご飯、副食（3～5年間保存可能）	
瓶・缶詰め（プルトップ）	練乳 シチュー アスパラ 鮭水煮 魚系 果物系	
保存食（長期保存可能なもの）	パン（5年保存可） アルファ米（お粥） カロリーメイト チーズ 缶入りビスコ	
正油	全て出前やお弁当に付いてくるポリ袋入り（定期的に入替えが必要）	
マヨネーズ	携帯用小袋（マヨネーズは常温で腐らない・高カロリー）	
塩・砂糖	砂糖は使わないスティック（小袋入り）を用意	
コーヒー	インスタントのスティック入り6個程度（あれば）	
	※調味料は小さいプラスチック容器に入れておいて、1年間で交換	
飲料水	5年保存水（480ml） 1ケース（20本入り）	
お酒	度数の高いお酒（消毒用にも使える）	
ビタミン系サプリ	ゼリー状のアルミパック入り	
【食器・什器類】		
箸・スプーン	出前の割り箸を出来るだけ、スプーンもプラスチックの携帯用 ※ 割り箸は燃料	
ナイフ・包丁	各1本（ナイフは刃が太く長い方が作業にも使える・小は紐・ロープを切る）	
食器	プラスチックの皿数枚、コップは2人なら4個（お碗の代わりに使える）	
鍋・薬缶	使い古しの柄の付いたもの1個	
卓上コンロ	1台～2台（替えボンベ）	
【用具】		
懐中電灯	ヘッドライトと手に持つ物が2種類あればベスト	
電池	電池はプラスチック容器に入れて出来るだけ温度変化を避ける	
携帯ラジオ	手回し充電器付き携帯電話充電機能付きが便利	
ブルーシート	4×4メートル4枚（テント・囲い用）	
ロープ	直径0.8cm程度の3～5メートルを数本	
細紐	1巻ロープ	
ガムテープ	1巻	
携帯椅子	数脚（必要家族数）	
銀マット	大1枚 寝転び用数枚	
長靴	短い物でよい	
ダンボール箱	敷物・まな板・囲い用	
スコップ	庭をトイレなどに使う場合必要、物の掘り出し用	
マッチ・ライター	数個をビニール袋に入れて（タバコを吸わない人は忘れがち）	
筆記用具	ボールペン、鉛筆、フェルトペン（油性、太字、細字）（ビニール袋に入れる）	
【衣類・寝具系】		
防寒着	あれば古いスキーウエア（上下）、古いレインコートでも良い	
下着	ユニクロ系の安いもの数枚・使わない物、棄てようかと思う物でもよい	
靴下	できればスポーツ用数枚	
ブランケット	洗濯袋入り最低2枚	
バスタオル	数枚（寝具用にも使う）	
タオル	数枚（マフラー代わりに使う）	
軍手	一束（握り部分ゴム引き、皮手）	
帽子	火災発生時及び雨、放射能灰から護る	
小さい座布団	数枚（プリアンココン）	
【薬・衛生系】		
バンドエイド	最低1箱（とっさの切り傷用）	
ホカロン1袋	寒い時期用、夜間の防寒	
包帯	いろいろなタイプのもの数本、三角巾	
目薬	水が使えないとき煙・ホコリが入ったとき	
マスク	1箱（煙・ホコリ対策）	
ウェットティッシュ	赤ちゃん用1箱（時にお尻拭き用）	
トイレトペーパー	1袋 ポケットティッシュ（あるだけ）	
携帯トイレ	薬屋や東急ハンズなどに売っている	
アルコールジェル	必要とすれば1瓶（手についた石油、油の臭い消しになる）	
【収納】		
袋物&バッグ	移動の時に物を入れて運ぶ用	
ポリタンク	最低1缶（空）給水時に使う	
携帯の折りたたみ傘	必要本数	
大きなゴミ袋	レインコートの代わりや簡易トイレにもなる	
収納箱	プラスチックの大きい物でキャスター付きが便利（これを軒先か玄関先に置く）	

